



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Karla Hernandez Yañez*

*Nombre del tema: UNIDAD 4*

*Parcial: Segunda Actividad*

*Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA*

*Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Tercero B*



## DIETA LIQUIDA

**Consiste en:** Esta compuesta, por alimentos de textura líquida a temperatura ambiente, cuyo objetivo es aportar fluidos y electrolitos a individuos que presentan una enfermedad de base que sólo les permite realizar una dieta de textura líquida.

**Indicaciones:** son utilizadas en el ámbito hospitalario y ambulatorio, en pacientes con situaciones específicas que necesitan un cambio en la textura en su dieta o una mínima estimulación gastrointestinal.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopas cremosas y coladas</li> <li>• Té</li> <li>• Jugo</li> <li>• Gelatina</li> <li>• Agua</li> <li>• Jugos de fruta, incluso néctares y jugos con pulpa</li> </ul>	<p>Queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales, verduras crudas o cocidas.</p>

## DIETA BLANDA

**Consiste en:** Alimentos que deben poseer, una textura suave, blanda. Pero, además, deben estimular poco el aparato digestivo, siendo de digestión fácil.

**Indicaciones:** Están indicadas en varios procesos médicos y quirúrgicos, como postoperatorios, diversas patologías digestivas, síndromes febriles y otros.

Alimentos Permitidos	Alimentos no permitidos
<p>Mínima trituración dentaria, como: carne en forma de albóndigas, croquetas, hamburguesas o incluso canelones. Muslo de pollo, guisos, fritos, helados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa.</li> <li>• Quesos fuertes</li> <li>• Verduras crudas y ensaladas.</li> <li>• Verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz.</li> <li>• Frutas deshidratadas.</li> </ul>



## DIETA HIPOCALORICA VLCD

**Consiste en;** Aquella que aporta menos de 800 kcal/día con el objetivo de maximizar los resultados de la restricción calórica en el tratamiento del exceso ponderal, conseguir una máxima pérdida rápida de peso a expensas básicamente de la masa grasa.

**Indicaciones:** Tratar de compensar las pérdidas nitrogenadas del cuerpo, por lo que suelen ser hiperproteicas y pobres en lípidos e hidratos de carbono.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Carne: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carne sin grasa en general. Aves: pollo, pavo, paloma. Caza: conejo. Ácidos grasos Omega-3 Pescado magro, moluscos, crustáceos... Leche desnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar. Verdura en general. Zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza; se han de consumir en cantidades moderadas. Café. Té. Infusiones. Aguas minerales. Especies. Condimentos.	Azúcar. Confituras. Miel. Chocolate. Cacao Bollería. Helados. Snacks. Fruta desecada: pasas, higos, ciruela... Fruta seca grasa: almendras, avellanas, cacahuete, nueces... Alimentos a evitar, aguacate. Aceitunas. Carne grasa. Charcutería. Conservas de carne. Pescado graso. Pescado en aceite o escabeche. Caldos grasos, instantáneos. Sopas de sobre. Bacon. Manteca. Chicharrones. Quesos grasos. Quesos fermentados. Yogur de frutas. Yogur azucarado.



## DIETA HIPERCALORICA

**Consiste en;** Es una dieta alta en calorías, pensada para lograr un aumento de peso, mejorando la calidad y cantidad de lo que se come.

**Indicaciones:** Se utiliza para aumentar masa muscular, se necesita de una dieta de estas características, pero siempre se realiza bajo la supervisión de un profesional en nutrición que valore tus necesidades personales y la necesidad energética del individuo.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las proteínas deben ser suficientes, entre 1 y 1,5 gr/kg de peso.</li> <li>• Ingerir alimentos que provean de vitaminas (no procesados), sobre todo del complejo B.</li> <li>• Dado el alto valor de saciedad que otorgan los alimentos ricos en fibra deben consumirse con moderación. Preferibles los alimentos que aportan muchas calorías con poco volumen: frutos secos, aceites vegetales, mantequilla, azúcares o miel</li> </ul> <p>Las carnes que se recomiendan consumir son las blancas, no exigen tanta masticación y son más digestivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas y verduras se recomiendan siempre que sea posible cocidas</li> </ul>	<p>Fritos, rebozados, empanados o guisos con muchas salsas.</p> <p>No se recomienda ingerir al inicio de las comidas ensaladas o sopas, ya que disminuyen el apetito hacia los platos principales o posteriores.</p>



## DIETA HIPOPROTEICA

**Consiste en:** Una disminución de la proporción correspondiente de proteínas, cuando la cantidad indicada es menor al 15% del total de la dieta.

**Indicaciones:** Se suele prescribir a pacientes que deben disminuir la ingesta proteica por padecer alteraciones metabólicas asociadas a insuficiencia renal o hepática.

Alimentos permitidos	Alimentos no Permitidos
Carnes magras, pollo y pescado sin piel. Frutas y verduras. Cereales de todo tipo.	alimentos naturales con alto contenido en proteínas como la leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres, mariscos y frutos secos.

## DIETA HIPERPROTEICA

**Consiste en:** Se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas. Actualmente se acepta que el consumo de 0,8 g/kg/día de proteínas es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del adulto normal

**Indicaciones:** Idónea para aquellos que quieran perder peso. Su objetivo es que las personas que la lleven a cabo pierdan grasa acumulada sin que se resienta la masa muscular.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La carne, el pescado y las aves. Son una rica fuente de <b>proteína</b> animal, en especial, las carnes magras.</li> <li>• Lácteos. En todas sus variantes, <b>se</b> recomiendan desnatados, para evitar así los lípidos.</li> <li>• Huevos. ...</li> <li>• Verduras. ...</li> <li>• Frutos secos. ...</li> <li>• Fruta. ...</li> <li>• Semillas. ...</li> <li>• Aceite de oliva.</li> </ul>	Prohíbe comer alimentos que contienen carbohidrato, como la pasta, el arroz o el pan.



## DIETA HIPOSODICA

**Consiste en:** Dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados.

**Indicaciones:** Es para pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal y tratamiento con yodo.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua, sifón, gaseosa.</li> <li>• Leche, yogur, cuajada, requesón, Burgos sin sal.</li> <li>• Carnes, pescados, huevos.</li> <li>• Jamón cocido bajo en sal.</li> <li>• Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas.</li> <li>• Fruta.</li> <li>• Verdura.</li> <li>• Aceite de oliva.</li> </ul>	<p>Agua mineral con gas (Vichy) Sal de cocina. Preparados comerciales: sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos... Comidas precocinadas: lasaña, croquetas... Salsas comerciales: mostaza, ketchup, salsa de soja... Congelados. Conservas en general. Mantequilla, margarina, manteca.</p>

